



# Take control and manage your pain

Here are 3 ways to find a chiropractor or physical therapist in your network:


 Download the **UnitedHealthcare® app** and search “low back pain” or “knee pain” for a list of physical therapists and chiropractors who may be able to offer the most effective treatment at the lowest cost.


 Sign in to **myuhc.com®** and use the “Find care and costs” tool.


 Call **833-209-6462** to speak with an expert who can advise where to go for care.

# Tome el control y controle su dolor

Aquí hay 3 maneras de encontrar un quiropráctico o fisioterapeuta terapeuta en su red:

 Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare®** y busque “dolor de espalda” o “dolor de rodilla” para obtener una lista de fisioterapeutas y quiroprácticos que pueden ofrecer el tratamiento más eficaz al menor coste.

 Acceda a **myuhc.com®** y utilice la herramienta “Buscar atención y costos”.

 Llame al **833-209-6462** para hablar con un experto que puede aconsejarle a dónde acudir para recibir atención.



MN006-W200, P.O. BOX 1459  
MINNEAPOLIS, MN 55440-1459

PRESORTED  
FIRST-CLASS MAIL  
U.S. POSTAGE  
PAID  
UNITEDHEALTH GROUP

Brought to you by UnitedHealthcare for Mortenson CareConnect  
Administrative services provided by United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.  
© 2022 United HealthCare Services, Inc. (ES22-1643693)

## If pain strikes, there are care options

## Cuando el dolor ataca, tienes opciones de atención



# Relief may be closer than you think

No matter how or when pain strikes, there are steps you can take now to find relief for back, neck or joint pain.

# El alivio puede estar más cerca de lo que piensas

No importa cómo o cuándo se produzca el dolor, hay medidas que puede tomar ahora para encontrar alivio para el dolor de espalda, el cuello o el dolor de las articulaciones.

Experts recommend starting with the least-invasive options first. These effective treatments often cost less and can help you get back to your normal routine faster.



## Least invasive and lower cost

### New pain or injury? Start here.



Aspirin, ibuprofen or acetaminophen  
Hot or cold packs  
Movement to ease stiffness

### Pain still present after 3 weeks? Get it checked out.



Physical therapy  
Exercise  
Back Program



Chiropractic care  
(25-visit limit per calendar year)

TENS therapy  
(electrical pulse therapy for pain)

Acupuncture  
(25-visit limit per calendar year)



To find a physical therapist or chiropractor near you, search “low back pain” in the UnitedHealthcare app or visit [myuhc.com](http://myuhc.com).



Medications,\* pain relievers, anti-inflammatory drugs, injections



Surgery

## Most invasive and higher cost



Interested in a second opinion? You can connect with a board-certified doctor for an expert second opinion at no cost to you with 2nd.MD. Learn more at [2nd.MD/mortenson](http://2nd.MD/mortenson).

Los expertos recomiendan comenzar con las opciones menos invasivas primero. Estos tratamientos eficaces a menudo cuestan menos y pueden ayudar a regresar a su rutina normal más rápidamente.



## Menos invasivo y de menor costo

### ¿Nuevo dolor o lesión? Empieza aquí.



Aspirina, ibuprofeno o acetaminofén  
Paquetes fríos o calientes  
Movimiento para aliviar la rigidez



Terapia física  
Ejercicio  
Programa de espalda



Cuidado quiropráctico  
(Límite de 25 visitas por año calendario)

Terapia TENS  
(terapia de pulso eléctrico para el dolor)

Acupuntura  
(Límite de 25 visitas por año calendario)



Para encontrar un fisioterapeuta o quiropráctico cerca de usted, busque “bajo dolor de espalda” en la aplicación de UnitedHealthcare o visite [myuhc.com](http://myuhc.com).



Medicamentos,\* analgésicos, medicamentos antiinflamatorios, inyecciones



Cirugía

## El más invasivo y de más alto



¿Está interesado en una segunda opinión? Puede ponerse en contacto con un médico para obtener una segunda opinión para una segunda opinión experta sin costo con un segundo doctor. Más información en [2nd.MD/mortenson](http://2nd.MD/mortenson).

\* Pain relievers can become addictive. Whenever taking medication, closely follow the advice of your provider.

This information and these services are for general informational purposes only and are not intended to be medical advice or a substitute for professional health care. You should consult an appropriate health care professional for your specific needs.

\* Los analgésicos pueden volverse adictivos. Siempre que tome medicamentos, siga de cerca los consejos de su proveedor.

Esta información y estos servicios son solo para fines informativos generales y no pretenden ser un consejo médico ni un sustituto de la atención médica profesional. Debe consultar a un profesional de la salud apropiado para sus necesidades específicas.